ヘルシーウェイ

Hello, how are you doing?

R５．９．４
幸田中学校　保健室
Ｎｏ．９

夏休みが終わりました。今年は新型コロナウイルス感染症が第５類に移行したことにより、規制等もほぼ無くなってきたため、旅行などに行った人も多かったのではないでしょうか。楽しい時間を過ごしてリフレッシュできていたらいいですね。

しかし、夏休み中は夜更かしや、起きる時間が遅いなどで生活リズムが崩れがちです。夏休み中に不規則な生活を送ってしまっていた人は、今日からまた早寝早起きを心がけて早めに元の生活リズムに戻し、朝から元気に学校生活を送りましょう！

＜9月の保健目標＞安全な生活を心がけよう！

答えは保健室に！

☑応急手当、正しいのはどっち？

鼻血

□下を向く
□上を向く

やけど

□すぐに冷やす
□水ぶくれはつぶす

すりきず

□よく洗う
□すぐに絆創膏をはる

つきゆび

□ひっぱってのばす
□動かさずよく冷やす

打撲・捻挫

□動くか確認し、もむ
□動かさずよく冷やす

救急車

□１１９番に電話
□１１０番に電話

夏の疲労、残っていませんか？

まだまだ暑さが残る９月。だるさや疲れを感じたら、それは夏の疲労が残っているのかも。そんなときは、自分なりの工夫で体調を整えましょう。おすすめのポイントは次の通りです。

- **生活リズムを見直す（早寝早起き、朝ごはん）**
- **予定を詰め込みすぎない（ゆったりモード）**
- **ぐっすり眠る（寝る前にスマホ・パソコンは見ない）**
- **お風呂にゆっくり浸かる**
- **冷たい清涼飲料水やアイスなどを摂りすぎない**

自分の健康を守るのは、自分です！　だるさや疲れは、「休みたい！」という体からのメッセージです。体をいたわってあげてね。